



本照寺 大人の一日修行体験 開催要項(日程調整版)



瞑想を中心とした仏教の様々な修行を一日で体験できる大人向けの修行体験です。苦しみの根本治療を目的とした仏教の教えや実践を生かして、一人でも多くの方が心安らかな日々が送れるよう願っております。

■日程:2026/5/31(日)・6/21(日)・7/5(日)いずれか 9:30~17:00 頃予定
上記候補のうち参加者数が最多の日で、**人数が6名以上になった場合に開催**します。
開催日の開始時刻までに本照寺(厚木市下古沢 133)の本堂にお集まりください。

ータイムテーブル(予定)ー

■参加可能な方:今年度 16 歳(高校1年生相当)以上の方
申込は先着順に受け付け、参加者同士で 2m 程度間隔をあけられる定員 20 名に達した時点で締め切ります。

■内容:仏教の講義、各種修行体験、昼食、境内散策
参加者が仏教の大枠を理解し、日常生活の中で修行を進められるようになることが目標のため、修行の取り組み方や背景などしっかり説明することを大切にしています。タイムテーブルは右記の通り予定しており、内容の補足は次の通りです。

時刻	内容	凡例
9:30	導入・ 仏教入門	解説
9:45		
10:00		
10:15		
10:30		
10:45	瞑想	実践
11:00		
11:15		
11:30		
11:45		
12:00	食事瞑想	解説+実践
12:15		
12:30	境内散策	
12:45		
13:00	読経	
13:15		
13:30	唱題行	
13:45		
14:00	語らい	
14:15		
14:30	予備	
14:45		
15:00		
15:15		
15:30		
15:45		
16:00		
16:15		
16:30		
16:45		

仏教入門:日蓮宗に限らず、各宗派に共通する仏教の定義・目的・特徴・歴史等の話

瞑 想 :瞑想・念(マインドフルネス)とは何か等を解説し、坐禅・歩く瞑想を実践

食事瞑想:五感と心の動きへ具に注意を向けながら、ゆっくりと食事を味わう実践

境内散策:お寺の敷地を歩きながら縁起などの説明を聞く

読 経 :お経の読み方を練習し、時間があれば短い法要を体験

唱 題 行 :緩急を付けた唱題(ナムミョウホウレンゲキョウと一心に唱えること)と坐禅を
組み合わせた修行

語 ら い :質疑応答や体験の共有。終わり次第、解散

■修行担当僧:須藤貴裕
本照寺副住職。MBSR(マインドフルネスストレス低減法)認定講師。
中小企業診断士。1984年生まれ。大卒(心理学科)後、経営コンサルティング会社・インターネット広告代理店などを経て、2016年より日蓮宗僧侶。



■お納めについて:**お布施**
お布施はいくらでも結構です。お布施という行為を体験していただきたいので金額は設定いたしません。どなたがどの程度納めたか分からないようにいたしますので、ご自分にとってふさわしい金額を指定の場所へお納めください。布施とは一方的な贈与であり、断じて取引・交換ではありません。いわば、自分の欲望の対象を絶対に手にしたい、もっと欲しい、絶対に手放したくないという貪り・もの惜しみの気持ちを手放していく「欲捨ての修行」です。

■持ち物・服装:
昼食、体温調整が可能で下半身がゆったりした服装(会場の換気・坐禅のため)。

■参加者の声:

40代女性

一般人にもわかりやすい内容だった。心理学の話を交えて(意味の分からないお経の方が精神統一には向いているなど)宗教チックでないところが大変よかった。

30代男性

非常に充実した内容で、私の個人的な満足度はほぼ満点です。須藤様にとっては本当に大変で長かったと思いますが、受講させて頂いた私は1日あっという間でした。本当に貴重な体験をさせて頂き、心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

30代男性

とにかく分かりやすいのですが、かといって変に教科書的に内容を丸められているわけでもなく、仏教の楽しさ・奥深さをピンポイントで学び体感できる点がとても魅力的だと感じました。

40代男性

この行事を求めている方は、全く我々に限らないと思いました。私は小田急沿線(千歳船橋)に住んでおりますが、都内からでも本厚木は十分アクセス便利と感じました。親も妻も、是非体験したいと申しておりました。

50代男性

盛り沢山で勉強になったという反面、少し詰め込み過ぎのような気もしました。個人的には読経体験がとても良かったです。



■参加の連絡について:

手順

まずは開催有無と日程の確定を行いますので、右のQRコードを読み取り①「申込フォーム」へ入力するか、②担当者へ直接お問い合わせください。日程調整の締切は5/6(水)です。期限後、申込者へ日程等の連絡をいたしますので、改めて本申込をしていただければ幸いです。



問い合わせ先

須藤貴裕(すどうきゆう):メール obousan50204@gmail.com、携帯 090-9840-0429